

Von ruhig bis „laut“: Funktionstraining kann so unterschiedlich und vielseitig sein!

Erinnert ihr euch noch an meinen Kolumnenbeitrag vom Mai? Darin habe ich Werbung für diverse Cardiosportarten und ihre günstigen Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel sowie zusätzlich für einen funktionellen Muskelaufbau gemacht, da ebendieser nicht nur für eine optimale Körperhaltung und Verletzungsvermeidung sorgt (also für Resilienz im Alltag), sondern zudem noch antientzündlich wirkt. Zivilisationskrankheiten basieren auf Entzündungen, verursacht durch falsche Lebensführung, resultierend aus einer Kombination aus Bewegungsmangel, schlechter Ernährung und fehlenden Entspannungsphasen.

Das Funktionstraining bedient meines Erachtens sowohl Entspannungsmöglichkeiten mit z. B. Yoga (je nach Ablauf kann das natürlich auch recht anstrengend sein) oder Yin Yoga (lange Dehnphasen von 3 bis 5 Minuten – besonders positive Beeinflussung des tiefliegenden Faszien-systems), progressive Muskelentspannung (PME-Entspannung durch Anspannung) und Ähnliches als auch semi-intensive Einheiten.

Hier sei z. B. „Rückenfit – Bewegungen statt schonen“ erwähnt. Es dient dem Stärken der Rücken- und wirbelsäulenschützenden Tiefen- und Rumpfmuskulatur und damit auch der Haltungsverbesserung. Dabei nutzt man Übungsmöglichkeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Geräten und Hilfsmitteln jenseits von Fitnessstudiodgeräten. Hier ist es wichtig, den Rücken eben nicht zu schonen, sondern mit sanftem und angemessenem Training wieder „fit“, belastbar und verletzungsresistent zu machen. Hier sollte ein erfahrener Trainer mit einer B-Lizenz und entsprechendem Zertifikat (ich bin ja auch einer) möglichst das Training überprüfen und dem Patienten sinnvolle und gewinnbringende Übungen an die Hand geben und nach und nach das nötige Wissen vermitteln, um ihn zu einem späteren Zeitpunkt in die Eigenverantwortlichkeit entlassen zu können.

Zum Funktionstraining zählen aber auch Bodyweight-Training, also Training mit dem eigenen Körpergewicht, und zudem unbedingt hochintensive Einheiten aus den Bereichen HIT (High Intensity Training) oder HIIT (High Intensity Interval Training) wie Freeletics, Tabata, Crosstraining, Toughclass und Kettlebell-Training. Denn auch sie erzielen eine verbesserte Haltung und eine gute Stütz-muskulatur für die Wirbelsäule, wenn man weiß, worauf bei der Übungsauswahl zu achten ist, bzw. man einen guten Trainer zur Seite hat. Mit



dem eigenen Körpergewicht oder unter Zuhilfenahme freier Gewichte lassen sich ganze Muskelketten aktivieren, was eben funktioneller ist, ahmt es doch Situationen nach, die im Alltag immer mal zu bewältigen sind. Ich persönlich habe Erfahrungen in den Kursleitungen dieser oben genannten Sportarten und kann sie daher nur empfehlen, habe ich doch motivierte, gesunde und glückliche Teilnehmer, die dadurch ihre Beschwerden lindern, ihre Körper definieren, ihr Immunsystem stärken und ihr Gewicht reduzieren konnten und damit ihre tägliche Resilienz deutlich steigerten.

Nachfolgend stelle ich die verschiedenen, teils hochintensiven Sportarten im Einzelnen vor, jedoch sollte man sich schon einigermaßen mit Trainingsteuerung auskennen, um sein persönliches Ziel zu erreichen, oder sich dafür eingangs etwas Hilfe in Form eines (Personal-)Trainers holen. Letztendlich muss man zunächst das Ziel für sich definieren. Nachfolgende Sportarten bieten tendenziell hinterher eine eher athletische Figur. Pure Fitness, die sich lohnt!

Freeletics:

...ist ein eigentlich recht unkompliziertes Bodyweight-Training, welches man sowohl etwas ruhiger als auch fordernder gestalten kann. Letztendlich kommt es ohnehin immer darauf an, wie sehr man an seine Grenzen geht bzw. gehen möchte. Freeletics lässt sich aber auch einfach überall wunderbar ausführen, so ganz ohne Equipment (lediglich mit Matte oder Handtuch – je nach Untergrund): im Hotelzimmer, am Strand, im Park, zu Hause ... oder in einem Kurs. Der Platzbedarf ist gerade mal 2 x 1 Meter. Die Übungsauswahl kann

man kraftintensiver gestalten, aber eben auch athletischer, ganz nach Wunsch. Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen sind frei wählbar und allmählich zu steigern, ganz nach dem eigenen Können. Bei Halteübungen sollte man stetig die Dauer erhöhen. Liegestütze, Planks, Sit-ups ... all das gehört dazu. Und es gibt noch viel mehr Übungen mit dem eigenen Körpergewicht!

Wenn man zufällig mal an einer geeigneten Stange vorbeikommt, dann dürfen es gerne auch ein paar Klimmzüge sein. Wer es intensiv mag, der googelt mal die „griechischen Götter des Freeletics“ – hier geben Namen wie Aphrodite, Dione, Venus etc. Übungsprogramme vor, die man wunderbar „abarbeiten“ kann. Den Fortschritt seiner Fitness sieht man hier gut, wenn man versucht die Götter ständig schneller zu absolvieren. Ich empfehle dabei gern „Aphrodite“, eine Mischung aus Burpees (Liegestützstretksprung), Squats (Kniebeugen) und Sit-ups.

Im nächsten Beitrag erläutere ich die weiteren Sportarten. Ihr könnt euch auf tolle Ideen zur Fitnessförderung freuen! Jetzt lasst es erst mal mit Freeletics richtig krachen! =D

**Fitte Grüße,
Brinja**

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA WEIGLEIN